



Tételes étlap 2022.04.04. - 2022.04.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.04.04. hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00		
	Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		
	E Zöldségleves O*	299,49	71,65	2,03	3,09	0,32	8,65	0,00	0,85	 	
	Chilis bab O*	1 776,55	411,87	18,22	21,77	6,03	38,54	0,00	3,84		
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
Összesen:	5 457,85	1 292,56	38,47	45,32	15,39	160,14	21,02	8,16			
2022.04.05. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Karamellás tej O*	573,55	40,15	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Turista felvágott	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,00	  	
	Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60	  	
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86	  	
	Sertés pörkölt O*	816,77	195,40	10,12	16,03	5,00	2,42	0,00	0,89		





2022.04.05. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Kelkáposzta főzelék O*	639,54	153,00	6,33	4,25	0,47	21,97	0,00	0,70						
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78						
		U	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
			Összesen:	3 839,76	821,54	40,47	34,90	9,89	104,96	10,81	4,23						
2022.04.06. szerda	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávé ovi	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27						
			Túrókrém snidlinges O*	188,70	45,14	4,24	2,59	1,70	1,16	1,16	0,24						
			Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12						
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00						
		E	Zöldbableves ovi*	227,42	54,41	1,92	2,08	0,21	6,83	0,00	0,79						
			Mexikói tésztaegytlál ovi*	1 669,58	399,42	18,82	13,33	4,79	50,58	1,57	1,94						
			Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01						
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82						
	Összesen:	5 451,83	1 207,20	53,22	28,68	12,16	193,33	17,84	5,19								
2022.04.07. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15						
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12						
			Főtt tojás ovi*	96,67	23,12	1,89	1,68	0,43	0,08	0,00	0,05						
			Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12						
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00						





2022.04.07. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Karfiolleves O*	262,23	62,74	2,09	3,10	0,33	6,47	0,00	0,80		
			Zöldborsós csirkemellcsíkok Ó.	778,15	186,16	20,61	7,94	2,14	7,79	0,80	0,95	 	
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40		
		U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
			Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56		
			Összesen:	4 650,72	1 108,69	49,80	36,24	9,62	141,63	14,64	6,38		
2022.04.08. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Teljes kiőrlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
		E	Gyümölcsleves O*	410,02	98,09	0,63	0,26	0,00	22,82	10,99	0,16	    	
			Rántottcsirkemell sokmagos O*	1 027,63	245,84	19,51	10,59	1,27	17,84	0,00	1,62	  	
			Burgonyapüré O*	952,37	203,57	6,46	3,93	1,21	40,67	0,00	0,72		
			Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,62		
		U	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 	
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
			Összesen:	5 790,73	1 264,00	55,18	40,92	18,79	171,60	20,05	6,64		





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

